

## CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS METODICA GINNASTICA POSTURALE

### UNITA' DIDATTICHE DI BASE:

SABATO 12 OTTOBRE E DOMENICA 13 OTTOBRE 2019

sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32

#### **Sabato 12 OTTOBRE 2019**

**Ore 9.00 -13.30**

Tutela della salute ed elementi di primo soccorso in ambito sportivo

Strumenti della comunicazione UISP: Regolamento di Comunicazione e Identità Visiva

Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.

**Ore 14.00 – 17.00**

Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.

Approfondimenti: Le politiche educative

Presentazione policy Uisp sui minori.

#### **Domenica 13 OTTOBRE 2019**

**Ore 9.00 – 13.30**

Che cos'è UISP: la storia, la mission, gli scopi e le finalità

Come è organizzata l'UISP: percorsi partecipativi e democratici, settori, le attività e la regolamentazione delle stesse

Il sistema sportivo italiano, il Terzo Settore; cenni giuridici, amministrativo-fiscali e lavoristici

DOCENTI:

*Dott.ssa Paola Chiarantini*

*Dott. Luca Benelli*

*Dott.ssa Valentina Giuliani*

*Dott.ssa Raffaella Cappelletti*

## **MODULO BASE**

**SABATO 26 OTTOBRE E DOMENICA 27 OTTOBRE 2019**

**Sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32**

### **Sabato 26 OTTOBRE 2019**

**Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00**

Il corpo nello spazio e il ritmo per la gestione del movimento

Le capacità coordinative e condizionali

Le abilità motorie

Gli assi e i piani

La terminologia specifica ed elementi di metodologia dell'insegnamento

### **Domenica 27 OTTOBRE 2019**

**Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00**

L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale

Le catene cinetiche

Postura interna e postura esterna

Rachide e bacino

L'allineamento posturale

DOCENTI:

*Dott. Matteo Levi Micheli*

*Dott. Carlo Laface*

## **MODULO POSTURALE**

**SABATO 9 NOVEMBRE E DOMENICA 10 NOVEMBRE 2019**

**Sede Palestra Stilnuovo, viale dei Mille 41/ar Firenze**

### **Sabato 9 NOVEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari, integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale, dispendio energetico come causa di disturbi posturali; le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorfismi; cenni di patologie neurologiche

**Ore 13.30 – 18.30**

La struttura della lezione. Esercizi e carico di lavoro.

Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi; riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso

### **Domenica 10 NOVEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento

**Ore 13.30 – 16.30**

La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento

**DOCENTI:**

Dott. Niccolò Ricci

Dott. Matteo Cammarata

**TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE PALESTRE INDICATE DA UISP O PRECEDENTEMENTE CONCORDATE CON IL SETTORE FORMAZIONE.**

**AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME SCRITTO E ORALE IN DATE DA DEFINIRE CON I PARTECIPANTI**